

Гаврилькевич В. К., Подкоритова Л. О., Гуранська Т. В., Гершанов О., Крук С. Л. Подолання стресу жителями Хмельницької області під час війни в Україні. *Перспективи та інновації науки* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»): журнал / Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського; Видавнича група «Наукові перспективи»; Луганський державний медичний університет; та ін. Київ, 2025. № 9 (55). С. 1184–1194. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-9\(55\)-1184-1194](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-9(55)-1184-1194). URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/29172/29126>

УДК 159.9.019.4:316.48(477.42)

Гаврилькевич В'ячеслав Костянтинович, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки, Хмельницький національний університет, фасилітатор тренінгових програм від Israel Trauma Coalition в Україні, м. Хмельницький, e-mail: havrylkevychv@khmnu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0001-9473-7844>

Подкоритова Лариса Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки, Хмельницький національний університет, фасилітаторка тренінгових програм від Israel Trauma Coalition в Україні, м. Хмельницький, e-mail: podkorytovaL@khmnu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0002-2242-2576>

Гуранська Тетяна Володимирівна, магістр психології, директор, Комунальний заклад «Ветеранський простір "Ветеран про"» Меджибізької селищної ради Хмельницького району Хмельницької області, координаторка розвитку психосоціальних програм від Israel Trauma Coalition в Україні, м. Хмельницький, e-mail: tetyanaguranskaya@gmail.com

Гершанов Олександр, психотерапевт, міжнародний експерт у галузі роботи з травмою і кризовими станами, директор освітніх програм в International Psychoeducational Projects, Israel Trauma Coalition, м. Тель Авів (Ізраїль), <https://orcid.org/0000-0002-0464-3121>

Крук Станіслав Леонідович, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології та педагогіки, Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, м. Львів, <https://orcid.org/0000-0002-7453-1918>

ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ЖИТЕЛЯМИ ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ ОБЛАСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Анотація. Стаття присвячена проблемі подолання стресу під час війни. Мета статті – з'ясування способів подолання стресу, які використовують жителі Хмельницької області під час війни в Україні.

Представлено результати опитування мешканців Хмельницької області, що було здійснено за допомогою спеціально розробленої для цього анкети у вигляді Google-форми. Анкета містила низку питань, серед яких було таке: «Що зазвичай допомагає Вам впоратися зі стресом?». Для відповіді на питання треба

було обрати варіанти відповідей із запропонованих, а також можна було написати ще свій варіант відповіді.

З'ясовано, що в рейтингу найбільш дієвих способів подолання стресу перші три місця зайняли такі способи: 1) спілкування з рідними; 2) віра в Перемогу; 3) робота на садово-городніх ділянках. У рейтингу найбільш поширених способів подолання стресу перші три місця зайняли: 1) спілкування з рідними; 2) спілкування з друзями; 3) віра в Перемогу. Інші використовувані дії та засоби подолання стресу за поширеністю розмістилися в такій послідовності: прогулянки, домашні справи, музика, роботи, кіно та серіали, читання, проведення часу з тваринами, улюблені заняття, Інтернет, робота на садово-городніх ділянках, соціальні мережі, спорт, творчість, волонтерство, медикаментозні засоби, шопінг, донати (добročинні внески), алкоголь, тютюнопаління, театр, популярні поради з Інтернету та ЗМІ, віра в Бога, молитва і служіння людям, гаряча лінія психологічної підтримки, турбота про себе, сон, перебування на самоті тощо.

За моделлю ресурсних каналів «BASIC Ph» (M. Lahad) найбільш ефективними і найбільш поширеними серед опитаних є такі ресурсні канали: 1) *соціальна підтримка (social support)*; 2) *віра (believe)*, яка найбільше представлена вірою в Перемогу; 3) *фізична та інша діяльність і впливи на тіло (physiology)*.

Ключові слова: Україна, війна, жителі Хмельницької області, стрес, способи подолання стресу, ресурсні канали «BASIC Ph».

Havrylkevych Viacheslav Kostiantynovych, PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Khmelnytskyi National University, facilitator of training programs in Ukraine on behalf of the Israel Trauma Coalition, Khmelnytskyi, havrylkevychv@khnmu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0001-9473-7844>

Podkorytova Larysa Oleksandrivna, PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Khmelnytskyi National University, facilitator of training programs in Ukraine on behalf of the Israel Trauma Coalition, Khmelnytskyi, podkorytovaL@khnmu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0002-2242-2576>

Huranska Tetyana Volodymyrivna, Master of Psychology, Director of the Municipal institution «Veteran Space "Veteran Pro"» of the Medzhybizh Village Council of the Khmelnytskyi District of the Khmelnytskyi Region, Ukraine, Coordinator of the Development of Psychosocial Programs from the Israel Trauma Coalition in Ukraine, Khmelnytskyi, tetyanaguranskaya@gmail.com

Gershanoff Alexander, Psychotherapist, International Expert in the Field of Working with Trauma and Crisis States, Director of Educational Programs at the International Psychoeducational Projects, Israel Trauma Coalition, Tel Aviv (Israel), <https://orcid.org/0000-0002-0464-3121>

Kruk Stanislav Leonidovych, PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Practical Psychology and Pedagogy, Lviv State University of Life Safety, Lviv, <https://orcid.org/0000-0002-7453-1918>

COPING WITH STRESS BY RESIDENTS OF KHMELNYTSKYI REGION DURING THE WAR IN UKRAINE

Abstract. The article is devoted to the problem of coping with stress during wartime. The study's purpose was to identify the specific methods of stress management used by residents of Khmelnytskyi Oblast during the war in Ukraine. The paper presents the results of a survey of Khmelnytskyi Oblast residents, which was conducted using a specially designed questionnaire in the form of a Google Form. The questionnaire included a series of questions, such as: "What usually helps you cope with stress?". Respondents could choose from a list of provided answers and also had the option to write in their own response. The survey was conducted from May 30 to July 18, 2023. A total of 467 individuals participated.

The findings reveal that in the ranking of the most effective methods of stress coping, the top three places were occupied by: 1) communication with family; 2) belief in Victory; and 3) gardening and yard work. In the ranking of the most common methods, the top three were: 1) communication with family; 2) communication with friends; and 3) belief in Victory. Other commonly used coping actions and methods were ranked by prevalence in the following order: walking, household chores, listening to music, work, watching movies and TV series, reading, spending time with pets, hobbies, Internet use, social media, sports, creative activities, volunteering, medication, shopping, charitable donations, alcohol, smoking, theatre, popular advice from the Internet and media, faith in God, prayer and serving people, psychological support hotlines, self-care, sleep, spending time alone, and others.

Based on the "BASIC Ph" coping resources model (M. Lahad), the most effective and common resource channels among respondents were: 1) social support; 2) belief (represented primarily by belief in Victory); and 3) physical and other activities and influences on the body (physiology).

Keywords: Ukraine, war, residents of Khmelnytskyi region, stress, ways to overcome stress, resource channels «BASIC Ph».

Постановка проблеми. Збройні конфлікти, включаючи війни, є значним джерелом стресу для людей. Цей стрес спричинений загрозою життю, вимушеною міграцією та різними втратами, що підтверджується численними дослідженнями, зокрема роботами А. Cheung et al. [1], В. Elvevåg & L. E. DeLisi [2] та S. Shoib et al. [3]. Про це ми вже зазначали у наших попередніх статтях [4; 5], в яких дослідили прояви стресового реагування жителів Хмельницької області на війну в Україні та ставлення жителів Хмельницької області до психологічної підтримки в умовах стресу внаслідок війни в Україні. Поряд із цим важливо знати також і найбільш поширені в українському суспільстві способи

подолання стресу, адже це дасть уявлення про те, на які людські здатності можна спиратися у процесі надання психологічної допомоги і підтримки мешканцям України під час війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Переглянувши наукові статті, опубліковані в українських наукових виданнях за останні п'ять років, ми знайшли кілька публікацій, присвячених подоланню жителями України стресу, спричиненого війною. Так, наприклад, А. Кіпенський та співавтори (2023) з Національного технічного університету “Харківський політехнічний інститут”, емпірично дослідивши особливості подолання стресу під час воєнного стану викладачами закладів вищої освіти, встановили, що викладачі у зоні бойових дій частіше за все використовують копінг “уникнення проблем”; внутрішньо переміщені викладачі найчастіше використовують для подолання стресу “пошук соціальної підтримки”; викладачі, що виїхали за кордон поєднують стратегії “уникнення проблем” та “пошук соціальної підтримки”, обираючи найбільш значущі проблеми [6].

Є. Потапчук і О. Міщенко (2023) дослідивши стратегії подолання стресу жінками, встановили, що жінки найчастіше обирають такі копінг-стратегії: «прийняття відповідальності», «самоконтроль», «втеча/уникнення» та «дистанціювання», найменше – «планування рішень» [7, с. 97].

А. Науменко (2024), емпірично дослідивши стратегії подолання стресу українців у воєнний час, виявила, що хлопці частіші, ніж дівчата використовують проблемно-орієнтований копінг, тобто вони легше усвідомлюють проблему та сприяють її вирішенню. Дівчата частіше, ніж хлопці використовують емоційно-орієнтований копінг і копінг-уникнення. Дівчата більше орієнтуються на менш ефективні стратегії подолання, ніж хлопці [8, с. 56].

Д. О. Мірошніков (2024), дослідивши психологічні особливості подолання стресу українців, які втратили дім внаслідок військових дій, повідомив про переважне використання емоційно-орієнтованих стратегій подолання стресу у випадку раптових руйнувань внаслідок прильоту та у ситуації тимчасової окупації. Проблемно-орієнтовані стратегії у цих випадках використовуються менше. Д. О. Мірошніков також показав відмінності між жінками і чоловіками щодо таких копінг-стратегій, як: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування розв'язання проблеми, позитивна переоцінка [9, с. 54–55].

В. С. Сидорук (2024), дослідивши особливості переживання стресової ситуації під час війни в Україні, визначив, що досліджувані найчастіше застосовують в якості копінг-стратегій «пошук соціальної підтримки» та «позитивну переоцінку» та «конфронтацію». Інші копінг-стратегії – «планування розв'язання проблем», «прийняття відповідальності», «самоконтроль», «втеча-уникнення», «дистанціювання» – використовують рідше [10, с. 54–55].

Зазначені дослідження є цінними, тому що показують провідні стратегії подолання стресу, які використовують різні верстви населення України під час війни. Результати цих досліджень певною мірою узгоджуються між собою,

зокрема щодо пошуку соціальної підтримки як однієї з провідних стратегій подолання стресу під час війни.

У розглянутих дослідженнях використано спеціальні діагностичні методики, призначені для визначення провідних стратегій подолання стресових ситуацій. Ці методики дають можливість побачити, ключові принципи поведінки людей для подолання стресових ситуацій. Але нам було цікаво дізнатися більш конкретні внутрішні й зовнішні дії та засоби, що допомагають людям долати стреси під час війни. Адже у процесі надання психологічної допомоги більш доречно звертати увагу людей на доступні їм конкретні дії і засоби, аніж казати їм такі абстрактні поняття, як «проблемно-орієнтований копінг», «емоційно-орієнтований копінг» тощо.

Мета статті – з'ясування способів подолання стресу, які використовують жителі Хмельницької області під час війни в Україні.

Виклад основного матеріалу. З'ясування способів подолання стресу, представлене у цій статті, є частиною більшого дослідження, результати якого вже частково опубліковані у попередніх статтях [4; 5]. У цих статтях вже сказано, що ми провели опитування мешканців Хмельницької області за допомогою розробленої нами анкети, використавши Google-форму [11].

Анкета містила низку питань, серед яких було таке: «Що зазвичай допомагає Вам впоратися зі стресом?». Для відповіді на питання треба було обрати варіанти відповідей із запропонованих, а також можна було написати ще свій варіант відповіді.

Для відповіді на це питання 187 осіб (40 %) мали можливість вибрати тільки одну відповідь із запропонованих і написати свій варіант відповіді, а 280 осіб (60 %) мали можливість обрати кілька варіантів із запропонованих відповідей і також написати свій варіант відповіді.

Анкету в Google-формі поширили серед жителів Хмельницької області через соціальні мережі. В поширенні анкети організаційну допомогу надала Хмельницька міська рада.

Опитування тривало з 30 травня до 18 липня 2023 року. В опитуванні взяли участь 467 осіб, із них: 415 жінок (88,9 %) і 52 чоловіка (11,1 %). Вік учасників опитування розподілився в діапазоні від 14 до 74 років, середній вік учасників опитування – 41,6 років.

Дослідження проведене спільно з Ізраїльською Коаліцією по роботі з травмою (Israel Trauma Coalition, Israel) та за організаційної підтримки Хмельницької міської ради. Ми висловлюємо велику вдячність Israel Trauma Coalition за співпрацю і за професійну психологічну підтримку фахівців допомагаючих професій і народу України в умовах загарбницької війни, яку розв'язала Російська Федерація проти України. І висловлюємо велику вдячність Хмельницькій міській раді за надану організаційну підтримку цього дослідження.

Результати опитування, їх аналіз та інтерпретація. Як ми вже зазначали у статті «Прояви стресового реагування жителів Хмельницької області

на війну в Україні» [4], 98,9 % людей, які взяли участь в опитуванні, зазнали відчутних змін внаслідок війни. Ці зміни призвели до зменшення психічного, соціального і матеріального благополуччя учасників і учасниць опитування. Більшість опитаних (94,2 %) повідомили про погіршення їхнього душевного стану під час війни.

Рейтинг відповідей на питання «Що зазвичай допомагає Вам впоратися зі стресом?» (за можливості вибрати тільки одну відповідь) представлено у таблиці 1.

Таблиця 1 – Рейтинг відповідей на питання: «Що зазвичай допомагає Вам впоратися зі стресом?» (за можливості вибрати тільки одну відповідь)

Місце у рейтингу	Що зазвичай допомагає впоратися зі стресом	Кількість осіб (187)	
		абсолютна	відносна, %
1	Спілкування з рідними	27	14,4
2	Віра в Перемогу	22	11,8
3	Робота на садово-городніх ділянках	16	8,6
4	Домашні справи	13	7,0
5	Робота	12	6,4
5	Улюблені заняття	12	6,4
6	Прогулянки	11	5,9
7	Спорт	10	5,3
8	Медикаментозні засоби	9	4,8
9	Творчість	7	3,7
10	Волонтерство	6	3,2
10	Спілкування з друзями	6	3,2
11	Проведення часу з тваринами	5	2,7
11	Музика	5	2,7
12	Кіно, серіали	4	2,1
12	Читання	4	2,1
13	Алкоголь	3	1,6
14	Тютюнопаління	2	1,0
14	Інтернет	2	1,0
15	Донати	1	0,5
15	Театр	1	0,5
15	Популярні поради з Інтернету та ЗМІ	1	0,5
–	Соціальні мережі	0	0
–	Шопінг	0	0
–	Гаряча лінія психологічної підтримки	0	0

У графі «Ваш варіант відповіді» учасники опитування написали ще деякі поодинокі відповіді, такі як: «Все перераховане. Все по трохи» (1,0 %), «Більшість з перерахованого» (0,5 %), «Жаль, що не можу вибрати декілька опцій» (0,5 %),

«Чому не можна вибрати декілька варіантів?» (0,5 %), «Молитва, спілкування з Богом, співчуття до ближніх, допомога ближньому» (0,5 %), «Медитація» (0,5 %), «Соматичні вправи. Пілатес. Читання спеціальних статей з психології. Група з психологічної допомоги у Вайбері» (0,5 %).

На нашу думку, за можливості вибрати тільки один варіант відповіді, людина, зазвичай, обиратиме той, який для неї є найбільш дієвим. Тому ми вважаємо, що результати опитування, представлені в таблиці 1.1 показують рейтинг найбільш дієвих способів і засобів подолання стресу у 187 людей, які дали ці відповіді.

Проаналізувавши дані, представлені у таблиці 1.1, через призму моделі ресурсних каналів «BASIC Ph», яку розробив M. Lahad [12], ми визначили рейтинг за ефективністю ресурсних каналів, які використовуються учасниками нашого дослідження: 1) *соціальна підтримка (social support)*, яка найбільше представлена спілкуванням із рідними; 2) *віра (believe)*, яка найбільше представлена вірою в Перемогу; 3) *фізична та інша діяльність і впливи на тіло (physiology)*, які найбільше представлені роботою на садово-городніх ділянках, домашніми справами, роботою, улюбленими заняттями, прогулянками, спортом, медикаментозними засобами; 4) *діяльність із використанням уяви (imagination)*, найбільше представлена творчістю; 5) *діяльність, пов'язана з емоціями (affect)*, найчастіше представлена проведенням часу з тваринами, музикою, кіно, серіалами; 6) *пізнавальна діяльність (cognition)* найбільше представлена читанням.

Опитування з можливістю вибрати кілька варіантів відповідей із запропонованих показує загальну поширеність у спільноті використання того чи іншого способу або засобу подолання стресу, незалежно від того, наскільки ефективним він є. Рейтинг такої поширеності способів і засобів подолання стресу представлено в таблиці 2.

Таблиця 2 – Рейтинг відповідей на питання: «Що зазвичай допомагає Вам впоратися зі стресом?» (за можливості вибрати кілька відповідей)

Місце у рейтингу	Що зазвичай допомагає впоратися зі стресом	Кількість осіб (280)	
		абсолютна	відносна, %
1	Спілкування з рідними	153	54,6
2	Спілкування з друзями	135	48,2
3	Віра в Перемогу	134	47,9
4	Прогулянки	113	40,4
5	Домашні справи	108	38,6
6	Музика	97	34,6
7	Робота	96	34,3
8	Кіно, серіали	86	30,7
9	Читання	78	27,9
10	Проведення часу з тваринами	76	27,1
11	Улюблені заняття	74	26,4

12	Інтернет	63	22,5
13	Робота на садово-городніх ділянках	58	20,7
14	Соціальні мережі	55	19,6
15	Спорт	53	18,9
15	Творчість	53	18,9
16	Волонтерство	42	15,0
17	Медикаментозні засоби	37	13,2
18	Шопінг	35	12,5
19	Донати	34	12,1
20	Алкоголь	26	9,3
21	Тютюнопаління	19	6,8
22	Театр	13	4,6
23	Популярні поради з Інтернету та ЗМІ	11	3,9
24	Гаряча лінія психологічної підтримки	1	0,4

Інші відповіді, написані учасниками опитування довільно, є такі: «Віра в Бога» (0,7 %), «Молитва і служіння людям» (0,4 %), «Гурбота про себе» (0,4 %), «Сон» (0,4 %), «Самотність» (0,4 %), «Йду до чоловіка на цвинтар» (0,4 %), «Стає легше, коли бачу фото (відео) вбитих клятих москалів» (0,4 %), «Спостереження за дітьми, що граються, їх сміх, безпосередність» (0,4 %).

Із наведених вище таблиць 1.1 і 1.2 видно, що «спілкування з рідними» в обох таблицях займає перше місце, – це, на нашу думку, означає, що цей спосіб подолання стресу для більшості опитаних людей є і найбільш дієвим, і найбільш поширеним. Так само і «віра в Перемогу» в обох таблицях входить у першу трійку, що вказує на дієвість і велику поширеність цього способу подолання стресу.

Рейтинг за поширеністю використання ресурсних каналів має такий вигляд: 1) *соціальна підтримка (social support)*, яка найбільше представлена спілкуванням із рідними і друзями; 2) *віра (believe)*, яка найбільше представлена вірою в Перемогу; 3) *фізична та інша діяльність і впливи на тіло (physiology)*, які найбільше представлені прогулянками і домашніми справами; 4) *діяльність, пов'язана з емоціями (affect)*, найчастіше представлена музикою; 5) *пізнавальна діяльність (cognition)*, найбільше представлена у вигляді читання; 6) *діяльність із використанням уяви (imagination)*, найчастіше представлена творчістю.

В тому, що пошук соціальної підтримки є найчастіше використовуваним способом подолання стресу, отримані нами результати узгоджуються з даними, які опублікували згадані вище дослідники: А. Кіпенський та співавтори (2023) [6] та В. С. Сидорук (2024) [10]. Ці автори провели свої дослідження не в Хмельницькій області, а в інших регіонах України. Станом на 2023 рік спільнота мешканців Хмельницької області складалася як із корінних жителів, так із великої кількості внутрішньо переміщених осіб, які виїхали подалі від зони бойових дій. Цим Хмельницька область схожа на інші тиллові області України.

Тому отримані нами результати можна екстраполювати на мешканців інших тилових областей.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Результати опитування жителів Хмельницької області показали, що в рейтингу найбільш дієвих способів подолання стресу перші три місця зайняли такі способи: 1) спілкування з рідними; 2) віра в Перемогу; 3) робота на садово-городніх ділянках.

У рейтингу найбільш поширених способів подолання стресу перші три місця зайняли: 1) спілкування з рідними; 2) спілкування з друзями; 3) віра в Перемогу.

Інші використовувані дії та засоби подолання стресу за поширеністю розмістилися в такій послідовності: прогулянки, домашні справи, музика, роботи, кіно та серіали, читання, проведення часу з тваринами, улюблені заняття, Інтернет, робота на садово-городніх ділянках, соціальні мережі, спорт, творчість, волонтерство, медикаментозні засоби, шопінг, донати (добročинні внески), алкоголь, тютюнопаління, театр, популярні поради з Інтернету та ЗМІ, віра в Бога, молитва і служіння людям, гаряча лінія психологічної підтримки, турбота про себе, сон, перебування на самоті тощо.

За моделлю ресурсних каналів «BASIC Ph» (M. Lahad) найбільш ефективними і найбільш поширеними серед опитаних є такі ресурсні канали: 1) *соціальна підтримка (social support)*; 2) *віра (believe)*, яка найбільше представлена вірою в Перемогу; 3) *фізична та інша діяльність і впливи на тіло (physiology)*.

Беручи до уваги конструктивні способи подолання стресу, які природним чином поширені в українському суспільстві, варто впроваджувати

Перспективи подальших досліджень ми бачимо в тому, щоб впроваджувати заходи психологічної підтримки жителів Хмельницької області під час війни в Україні, беручи до уваги конструктивні способи подолання стресу, які природним чином поширені в суспільстві.

Література

1. Cheung A., Makhshvili N., Javakhishvili J., Karachevsky A., Kharchenko N., Shpiker M., Roberts B. Patterns of somatic distress among internally displaced persons in Ukraine: analysis of a cross-sectional survey. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*. 2019. Vol. 54 (10). P. 1265–1274. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01652-7>.

2. Elvevåg B., DeLisi L. E. The mental health consequences on children of the war in Ukraine: A commentary. *Psychiatry research*. November 2022. Vol. 317. Article 114798. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114798>.

3. Javed S., Alamrawy R. G., Nigar A., Das S., Saeed F., Handuleh J. I. M., Shellah D., Dazhamyar A. R., Chandradasa M. Challenges in mental health and psychosocial care in conflict-affected low- and middle-income countries. *Asian journal of psychiatry*. 2022. Vol. 67. Article 102894. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102894>.

4. Гаврилькевич В. К., Подкоритова Л. О., Гуранська Т. В., Гершанов О., Крук С. Л. Прояви стресового реагування жителів Хмельницької області на війну в Україні. *Наукові перспективи. Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія*

«Медицина», Серія «Педагогіка», Серія «Психологія». Київ, 2025. Вип. 6 (60). С. 1222–1234. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6\(60\)-1222-1234](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6(60)-1222-1234).

5. Гаврилькевич В. К., Подкоритова Л. О., Гуранська Т. В., Гершанов О., Крук С. Л. Ставлення жителів Хмельницької області до психологічної підтримки в умовах стресу внаслідок війни в Україні. *Наукові інновації та передові технології. Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»*. Київ, 2025. Вип. 7 (47). С. 1140–1157. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-7\(47\)-1140-1157](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-7(47)-1140-1157).

6. Кіпенський А., Підбуцька Н., Пономарьов О. Особливості подолання стресу під час воєнного стану викладачами закладів вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2023. № 1. С. 65–75. DOI: <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2023.1.05>.

7. Потапчук Є., Міщенко О. Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні. *Psychology Travelogs*. 2023. № 3. Р. 90–99. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-9>.

8. Науменко А. Стратегії подолання стресу українців у воєнний час: кваліф. робота здобувача вищої освіти першого рівня ДФН спец. 053 Психологія / наук. кер. – О. Христюк; Львівський держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2024. 63 с. URL: <https://lnk.ua/EYNgm13eZ> (дата звернення: 05.09.2025).

9. Мірошніков Д. О. Психологічні особливості подолання стресу українців, які втратили дім внаслідок військових дій: кваліф. робота магістра спец. 053 «Психологія» / наук. кер. – О. М. Грединарова. Запоріжжя: ЗНУ, 2024. 66 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/25178> (дата звернення: 05.09.2025).

10. Сидорук В. С. Особливості переживання стресової ситуації під час війни в Україні: кваліф. робота бакалавра спец. 053 «Психологія» / наук. кер. – О. В. Пучина. Запоріжжя: ЗНУ, 2024. 54 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/19517> (дата звернення: 05.09.2025).

11. Гуранська Т. В., Гаврилькевич В. К., Подкоритова Л. О. Дослідження актуальності потреби у заходах із психологічної підтримки мешканців Хмельниччини у зв'язку з воєнними подіями: опитувальник. Хмельницький, 2023. URL: <https://surl.li/wcnaхu> (дата звернення: 29.06.2025).

12. Lahad M. From victim to victor: the development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology*. 2017. Vol. 23, Issue 1. P. 27–34. DOI: <https://doi.org/10.1037/trm0000105> (date of access: 18.04.2024).

References

1. Cheung A., Makhshvili N., Javakhishvili J., Karachevsky A., Kharchenko N., Shpiker M., & Roberts B. (2019). Patterns of somatic distress among internally displaced persons in Ukraine: analysis of a cross-sectional survey. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 54(10), 1265–1274. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01652-7>.

2. Elvevåg B., & DeLisi L. E. (November 2022). The mental health consequences on children of the war in Ukraine: A commentary. *Psychiatry research*, 317, 114798. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114798>.

3. Javed S., Alamrawy R. G., Nigar A., Das S., Saeed F., Handuleh J. I. M., Shellah D., et al. (2022). Challenges in mental health and psychosocial care in conflict-affected low- and middle-income countries. *Asian journal of psychiatry*, 67, 102894. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102894>.

4. Havrylkevych, V. K., Podkorytova, L. O. Huranska, T. V., Gershanoff, A., & Kruk, S. L. (2025). Proiavy stresovoho reahuvannia zhyteliv Khmelnytskoi oblasti na viinu v Ukraini [Manifestations of stress response of residents of Khmelnytskyi region to the war in Ukraine].

Naukovi perspektyvy. Seriiia «Derzhavne upravlinnia», Seriiia «Pravo», Seriiia «Ekonomika», Seriiia «Medytsyna», Seriiia «Pedahohika», Seriiia «Psykhologhiia». Vol. 6 (60). [in Ukrainian].

5. Havrylkevych V. K., Podkorytova L. O., Huranska T. V., Hershanov O., & Kruk S. L. (2025). Stavlennia zhyteliv Khmelnytskoi oblasti do psykhologichnoi pidtrymky v umovakh stresu vnaslidok viiny v Ukraini [Attitude of Khmelnytskyi region residents towards psychological support in conditions of stress as a result of the war in Ukraine]. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnologii. Seriiia «Upravlinnia ta administruvannia», Seriiia «Pravo», Seriiia «Ekonomika», Seriiia «Psykhologhiia», Seriiia «Pedahohika» – Scientific innovations and advanced technologies. Series «Management and administration», Series «Law», Series «Economics», Series «Psychology», Series «Pedagogy», 7(47), 1140–1157. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-7\(47\)-1140-1157](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-7(47)-1140-1157) [in Ukrainian].*

6. Kipenskyi A., Pidbutska N., & Ponomarov O. (2023). Osoblyvosti podolannia stresu pid chas voiennoho stanu vykladachamy zakladiv vyshchoi osvity [Features of overcoming stress during martial state by lecturers of higher education institutions]. *Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnymi systemamy – Theory and practice of social systems management, 1, 65–75. <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2023.1.05> [in Ukrainian].*

7. Potapchuk Ye., & Mishchenko O. (2023). Stratehii podolannia stresu zhinkamy ta yikh stresostiikist v umovakh voiennoho stanu v Ukraini [Strategies for overcoming stress by women and their resistance to stress in the conditions of martial law in Ukraine]. *Psychology Travelogs, 3, 90–99. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-9> [in Ukrainian].*

8. Naumenko A. (2024). *Stratehii podolannia stresu ukraintsiv u voiennyi chas: kvalifikatsiina robota zdobuvacha vyshchoi osvity pershoho rinvnia DFN spetsialnist 053 Psykhologhiia [Strategies for overcoming stress of Ukrainians in wartime: qualification work of a first-level higher education student of the State Faculty of Social Sciences, speciality 053 Psychology] / scientific supervisor – O. Khrystuk; Lviv State University of Internal Affairs. Lviv, 63 p. Retrieved from: <https://lnk.ua/EYNgm13eZ> (date of access: 05.09.2025) [in Ukrainian].*

9. Miroshnikov D. O. (2024). *Psykhologichni osoblyvosti podolannia stresu ukraintsiv, yaki vtratyli dim vnaslidok viiskovykh dii: kvalifikatsiina robota mahistra spetsialnosti 053 Psykhologhiia [Psychological features of stress coping among Ukrainians who lost their homes as a result of military actions: Master's thesis, speciality 053 Psychology] / scientific supervisor – O. M. Hredynarova. Zaporizhzhia: ZNU, 66 p. Retrieved from: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/25178> (date of access: 05.09.2025) [in Ukrainian].*

10. Sydoruk V. S. (2024). *Osoblyvosti perezhyvannia stresovoi sytuatsii pid chas viiny v Ukraini: kvalifikatsiina robota bakalavra spetsialnosti 053 Psykhologhiia [Peculiarities of experiencing a stressful situation during the war in Ukraine: bachelor's thesis, specialty 053 Psychology] / scientific supervisor – O. V. Puchyna. Zaporizhzhia: ZNU, 54 p. Retrieved from: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/19517> (date of access: 05.09.2025) [in Ukrainian].*

11. Huranska, T. V., Havrylkevych, V. K., & Podkorytova, L. O. (2023). *Doslidzhennia aktualnosti potreby u zakhodakh iz psykhologichnoi pidtrymky meshkantsiv Khmelnychchyny u zviazku z voiennymi podiiamy: opytuvalnyk [Research into the relevance of the need for psychological support measures for residents of the Khmelnytskyi region in connection with military events: questionnaire]. Khmelnytskyi, Ukrainian. URL: <https://surl.li/wcnaxu> (access date: 29.06.2025) [in Ukrainian].*

12. Lahad M. (2017). From victim to victor: the development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology, 23(1), 27–34. <https://doi.org/10.1037/trm0000105> (date of access: 18.04.2024).*